

吉科

【宅护理必备！最实用的自制护肤品大全】

面膜教主的 美人魔法

张旭◎主编

最实用魔法

296个天然面膜
与自制护肤品

298个护肤步骤
与技巧详尽分析

【最有效的全方位家庭自制面膜、护肤品专业指南】

维持肌肤健康基础美容秘籍

从了解自己的皮肤入手，详尽分析正确护肤技法及自制护肤品的选材与要点。

洁肤、美白、保湿天然面膜

深层清洁、去角质、消除暗黄、提亮肤色、补水润肤的自制天然护肤品与敷面方法。

控油、祛斑、抗皱天然面膜

平衡油脂、收细毛孔、抗痘、淡化斑点、抗皱、祛皱的自制敷面方法。

修护、保养、全效天然面膜

改善晒后受损肌肤，针对肤质与换季及从头到脚的美体自制护肤品。



【宅护理必备！最实用的自制护肤品大全】

面膜教主的 美人魔法

张旭◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

面膜教主的美人魔法 / 张旭主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-6003-2

I. ①面… II. ①张… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第154740号

面膜教主的美人魔法

主 编	张 旭								
编 委	张 旭	杨 柳	张子璇	朴怡妮	叶灵芳	崔 哲	杨 雨	赵 琳	
	党 燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘 丹	王 斌	王治平	黄铁政	
	刘辰阳	江理华	陈 晨	赵嘉怡	王超男	李 娟	杨 嘉	赵伟宁	
	张 颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许 佳	姜 毅	周 雨	郑伟娟	
	程 峥	蔡聪颖	王 清	王 欣	王 杨	肖雅兰	张 健	高 原	
	安孟稼	李雅楠	高 甄	刘 波	王萃萍	何瑛琳	康占菊	宋 磊	

出 版 人 张瑛琳
选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭
责任编辑 晋 欣
封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)
内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 16
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6003-2

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

面膜教主的 美容观点

做面膜和每天洁面一样。是肌肤护理不可缺少的重要环节。

早在南北朝的《经方小品》中，就收录了用蛋清、杏仁制成的天然敷面方，白芷、白附子制成的美白敷面方剂等。

面膜的营养成分比普通护肤品更集中，敷面膜的美容原理，是通过在脸部和外界形成一层密闭屏障，令肌肤温度升高约1℃，促使毛孔扩张，使肌肤能充分吸收面膜中的营养成分，并促进血液循环，呈现好气色。其次，面膜中的滋润成分可以软化角质，在洗净面膜时，可以将老化角质及毛孔中的油污一并清除。

本书从日常的基础护理入手，针对肌肤的状态与问题，教会大家如何正确选择和使用天然材料，实际掌握制作与使用面膜的技巧。书中296个有效的天然面膜方剂与实用的美容要点，让每位读者都可以在家中亲手自制天然面膜，用正确的手法带给肌肤最贴心的呵护。

第一章

面膜教主的 美容秘籍 13

第一节

你了解自己的皮肤吗? 14

皮肤的结构	14
皮肤的作用	15
皮肤的美容时间	16
你的皮肤健康吗?	17
肤质的类型分析	18

第二节

日常护肤的正确步骤 19

日常的卸妆	19
日常的洁面	19
基础的面膜护理	20
基础的化妆水	20
乳液、乳霜与美容液	21
隔离与防晒	21

第三节

了解面膜的美丽魔法 22

面膜的美容原理	22
面膜的美容功效	23
面膜质地的分类	24
水洗面膜的敷法	24
自制面膜材料的分类	25

第四节

美容面膜要敷之有道 26

敷面膜的最佳时机	26
敷面膜前后的护理	27
不适合敷面膜的时间	27

第五节

敷面膜的工具与材料 28

制作与调配工具	28
使用与存放工具	29
敷面膜的材料	29

第六节

敷面膜的基本法则 31

敷面膜的要点	31
敷面膜的技法	32
敷面膜的误区	32
敷面膜答疑	33



面膜教主的
美容私房课

按摩, 让敷面膜更有效 34

第二章

面膜教主的 洁肤方剂...35

第一节

美丽从清洁皮肤开始 36

日常的洁面	36
日常的清洁与保湿	37
日常的去角质	38
日常的卸妆	39

第二节

清洁护理的洁面方 40

燕麦冬瓜洁面乳	40
柚子皮洁面水	41
草莓燕麦洁面乳	41
芦荟洁面乳	42
柠檬洁面水	42
杏仁磨砂洁面膏	43
蜂蜜橄榄油洁面水	43
鲜果蜂蜜洁面乳	44
西柚芹菜洁面水	45
双瓜滋润洁面霜	45

第三节

深层清洁的面膜方 46

〔天然材料的清洁面膜〕	46
冬瓜面膜	46
绿豆粉面膜	47

苹果面膜	47
淘米水面膜	48
米饭面膜	48
海藻菠萝面膜	49
番茄柠檬面膜	49
丝瓜蜂蜜清洁面膜	50
胡萝卜桃瓜面膜	51
蛋黄酸奶洁面膜	51
燕麦果奶面膜	52
奶粉蜂蜜面膜	52

〔天然材料的去角质面膜〕 53

豆粉茶叶面膜	53
蛋清磨砂面膜	54
蜜桃燕麦面膜	54
牛奶砂糖面膜	54
黄瓜芦荟去角质面膜	55
木瓜去角质面膜	55

面膜教主的 美容私房课

敷面膜前的开穴美容术 56



关于计量



- 1小匙=5克(5毫升)
- 1大匙=15克(15毫升)
- 1杯=200克(200毫升)

注：用量匙计量时，盛取材料后要用刀把匙面刮平，

第三章

面膜教主的 美白面膜...57



第一节

美白从基础知识入手... 58

变黑的原因	58
美白的要点	59
美白的有效护理手法	60
美白的防晒	61

第二节

天然靓白的面膜方... 62

海藻豆油面膜	62
海藻橄榄油面膜	63
蛋清柠檬面膜	63
红糖牛奶面膜	64
西瓜牛奶面膜	64
牛奶橄榄油面膜	64
面粉牛奶面膜	65
牛奶蜂蜜维E面膜	65
茶糖面膜	66
绿豆牛奶面膜	66
牛奶芝麻面膜	67
牛奶酵母粉美面膜	67
猕猴桃山楂面膜	68
柑橘柠檬面膜	68
杏仁咖啡蛋清面膜	69
圣女果西瓜面膜	69
胡萝卜黄瓜番茄面膜	70
香蕉奶茶面膜	70

黄瓜维C面膜	71
苹果胡萝卜黄瓜面膜	72
木瓜蛋清面膜	72
木瓜杏仁美白面膜	73
冬瓜黄酒面膜	73
豆腐酵母面膜	74
豆腐蜂蜜面膜	74
豆腐泥牛奶面膜	75
杭菊花蛋汁面膜	75
核桃蜂蜜面膜	76
蛋清绿豆面膜	77
橄榄油砂糖面膜	77

第三节

汉方草本的美白面膜... 78

当归芦笋面膜	78
薏仁粉绿豆面膜	79
薏仁甘草面膜	79
珍珠红酒面膜	80
丝瓜珍珠粉面膜	80
玫瑰黄瓜面膜	81
白芷维E面膜	81
杏仁粗盐面膜	82
白芷面膜	82
杏桂面膜	83
葛根面膜	83
夏枯草面膜	84
雪花膏珍珠粉面膜	84
白芷蛋黄面膜	85
天门冬芦荟面膜	85
当归丹参面膜	86
冬葵子面膜	86
白芷蜂蜜面膜	87

面膜教主的美容私房课

提升效力的加速美白术... 88

第四章

面膜教主的 保湿面膜...91

第一节

日常的补水保湿护理.....92

保湿的要点.....92

干燥季节的补水环节.....93

第二节

天然补水的面膜方.....94

雪梨蜂蜜面膜.....94

香蕉奶油面膜.....95

西瓜补水面膜.....95

白萝卜蜂蜜面膜.....96

西瓜蛋黄面膜.....96

芒果牛奶面膜.....97

甜橙酸奶滋润面膜.....97

苹果玉米粉面膜.....98

草莓蜂蜜面膜.....98

蛋黄红糖面膜.....99

苹果蜂蜜面膜.....100

橙子蜂蜜面膜.....100

海藻蜂蜜润肤面膜.....101

苹果泥蛋黄面膜.....101

香蕉蜂蜜柑橘面膜.....102

燕麦蜜桃面膜.....102

草莓珍珠面膜.....103

莴笋面膜.....104

珍珠水果面膜.....104

当归白芷面膜.....105

双豆百合面膜.....105

土豆牛奶面膜.....106

蛋奶麦粉面膜.....106

胡萝卜苹果面膜.....107

胡萝卜鸡蛋面膜.....107

黄瓜片补水面膜.....108

苦瓜片保湿面膜.....108

黄瓜蛋醋面膜.....109

第三节

草本补水的面膜方.....110

玫瑰花水面膜.....110

玫瑰酸奶滋润面膜.....111

蜂蜜珍珠粉面膜.....111

淮山冬瓜润肤面膜.....112

蜂蜜茯苓面膜.....112

杏仁番茄面膜.....113

薏仁粉牛奶面膜.....113

第四节

保湿化妆水与面霜.....114

{快速补水的自制化妆水}.....114

黄瓜爽肤化妆水.....114

黄瓜柠檬柔肤水.....115

玫瑰杏仁花露.....115

白葡萄酒爽肤水.....116

橙子皮爽肤水.....116

{滋润锁水的自制面霜}.....117

玫瑰花水爽肤露.....117

奶酪海带面霜.....118

果仁牛奶面霜.....118

黄豆粉润肤乳液.....119

麦芽柠檬乳液.....119

面膜教主的美容私房课

熟龄肌肤以保湿为重.....120

第五章

面膜教主的 控油面膜...121

第一节

控油除痘的护理要点...122

控油与肤质...122

长痘与肤质...122

毛孔的日常护理手法...124

紧致毛孔的天然成分...125

第二节

天然控油的面膜方...126

苹果醋面膜...126

绿豆苦瓜面膜...127

番茄冬瓜面膜...127

苦瓜麦片鲜奶面膜...128

薄荷柠檬面膜...128

第三节

草本控油的面膜方...129

薏仁黄瓜面膜...129

绿豆白芷面膜...130

菊花牛奶面膜...130

第四节

天然祛痘的面膜方...131

果醋橄榄油面膜...131

猕猴桃面粉面膜...132

草莓橄榄油面膜...132

黄瓜绿豆粉面膜...133

香蕉芝士面膜...133

番茄粗盐蜂蜜面膜...134

木瓜薰衣草面膜...134

草莓面粉面膜...135

西瓜皮面膜...135

胡萝卜啤酒酸奶面膜...136

番茄草莓面膜...136

胡萝卜蛋奶面膜...137

苹果橄榄油面膜...137

芦荟蛋清面膜...138

番茄蜂蜜面膜...138

芦荟消炎面膜...139

番茄蛋黄面膜...139

第五节

草本祛痘的面膜方...140

金银花面膜...140

玫瑰花黄瓜面膜...141

金盏花柠檬面膜...141

益母草黄瓜面膜...142

黄连丝瓜面膜...143

大黄紫草面膜...143

绿豆三白面膜...144

蒲公英面膜...144

白芨藁本面膜...145

茄泥面膜...145

重楼丹参面膜...146

鱼腥草面膜...146

桃子丁香面膜...147

浮萍蜂蜜面膜...147

山慈姑面膜...148

芦荟面膜...148

面膜教主的美容私房课

抑制成人痘的美容要点...149

第六章

面膜教主的 祛斑面膜...151

第一节

抗斑从基础知识入手...152

斑点的分类	152
斑点成因与抗斑食材	153

第二节

天然祛斑的面膜方...154

香蕉浓茶面膜	154
番茄苹果面膜	155
柠檬精油面膜	155
杏仁蛋清面膜	156
苹果酸奶面膜	156
蜂蜜双仁面膜	157
红酒蜂蜜面膜	157
红糖面膜	158
奶麦面膜	158
胡萝卜甘油面膜	159
胡萝卜柠檬面膜	159
芦荟蜂蜜面膜	160
香芹面膜	160

第三节

汉方草本的祛斑面膜...161

甘草薏仁面膜	161
银耳茯苓面膜	162
番茄玫瑰面膜	162
白茯苓蜂蜜面膜	163

玫瑰三白面膜	163
淮山番茄面膜	164
白芷菊花面膜	164
玫瑰花桃仁面膜	165
珍珠粉牛奶面膜	165
蔬菜祛斑面膜	166
柳叶祛斑面膜	166
丹芍面膜	167
干姜酒面膜	167
萱草面膜	168
白蔹藜面膜	168
黄瓜祛斑面膜	169
僵蚕面膜	169
白术米醋面膜	170
白芷菊花面膜	170
黄瓜维C面膜	171

面膜教主的美容私房课

有效祛斑的按摩手法...172

第七章

面膜教主的 抗皱面膜...173

第一节

抗皱从基础护理入手...174

紧肤的成分	174
有效的按摩	175

第二节

天然抗皱的面膜方...176

维E柳橙面膜	176
蜂蜜洋葱面膜	177

目录

草莓酸奶面膜	177
香蕉奶麦面膜	178
蜂蜜蛋清面膜	178
香蕉橄榄油面膜	179
栗子蜂蜜面膜	179
苹果面粉面膜	180
白酒蛋清面膜	180
糯米土豆面膜	181
西芹苹果面膜	181
黄瓜糯米面膜	182
番茄蛋清面膜	182
木瓜蜂蜜面膜	183
奶酪蛋清面膜	184
燕麦祛皱面膜	184
绿茶蛋黄面膜	185
鸡蛋橄榄油面膜	185
胡萝卜收细面膜	186
酸奶奶油面膜	186
梨子乳酪面膜	186
丝瓜蜂蜜面膜	187
珍珠蛋清面膜	188
鸡蛋维E面膜	188

第三节

草本祛皱的面膜方	189
----------------	-----

玫瑰草本面膜	189
紫河车蛋清面膜	190
姜黄面膜	190
参芷面膜	190
玫瑰橙花面膜	191
米水珍珠粉面膜	191
杏仁白芷面膜	192
杏仁茯苓面膜	192
菊花珍珠面膜	192
灵芝蜂蜜面膜	193
银耳白芷面膜	193

益母草红糖面膜	193
---------------	-----

面膜教主的**美容私房课**

有效祛皱的按摩手法	194
-----------------	-----

第八章

面膜教主的 修护面膜 ...195

第一节

防晒从 基础技巧 入手	196
--------------------------	-----

防晒品的选择	196
--------------	-----

防晒品的注意要点	197
----------------	-----

第二节

天然修护的 面膜方	198
------------------------	-----

薏仁奶蜜面膜	198
--------------	-----

土豆面粉面膜	199
--------------	-----

土豆胡萝卜面膜	199
---------------	-----

苹果维E面膜	200
--------------	-----

芦荟酸奶面膜	200
--------------	-----

西瓜蜂蜜面膜	201
--------------	-----

胡萝卜蛋黄面膜	201
---------------	-----

杏桃面膜	202
------------	-----

苦瓜面膜	202
------------	-----

黄瓜牛奶面膜	203
--------------	-----

冰牛奶修护面膜	203
---------------	-----

第三节

汉方草本的 修护面膜	204
-------------------------	-----

甘草米汤面膜	204
--------------	-----

芦荟叶芹菜面膜	205
双仁牛奶面膜	205

面膜教主的美容私房课

有效防晒的护理手法	206
-----------------	-----

第九章

面膜教主的 保养面膜...207

第一节

保养从基础知识入手	208
-----------------	-----

干性肌肤的保养之道	208
-----------------	-----

油性肌肤的保养之道	209
-----------------	-----

敏感性肌肤的保养之道	210
------------------	-----

第二节

各类肤质的面膜方	211
----------------	-----

{干性肤质的适宜面膜}	211
-------------------	-----

雪梨蜜粉面膜	211
--------------	-----

冬瓜蜂蜜面膜	212
--------------	-----

蜂蜜茯苓面膜	212
--------------	-----

{油性、混合性肤质的适宜面膜}	213
-----------------------	-----

珍珠柠檬面膜	213
--------------	-----

川贝莲子面膜	214
--------------	-----

蛋清面粉面膜	214
--------------	-----

{中性肤质的适宜面膜}	215
-------------------	-----

香瓜蛋清面膜	215
--------------	-----

苹果奶油面膜	216
--------------	-----

面粉橄榄油面膜	216
---------------	-----

{敏感肤质的适宜面膜}	217
-------------------	-----

椰子冬瓜面膜	217
--------------	-----

甘菊蛋奶面膜	218
--------------	-----

蛋清面粉面膜	218
--------------	-----

{老化肤质的适宜面膜}	219
-------------------	-----

杏仁红枣面膜	219
--------------	-----

葡萄籽蜂蜜面膜	220
---------------	-----

银杏维E面膜	220
--------------	-----

第三节

不同季节的面膜方	221
----------------	-----

{春季的补水抗敏面膜}	221
-------------------	-----

蜂蜜葡萄面膜	221
--------------	-----

{夏季的补水抗敏面膜}	222
-------------------	-----

西瓜蜂蜜面膜	222
--------------	-----

芦荟黄瓜面膜	222
--------------	-----

{秋季的补水抗敏面膜}	223
-------------------	-----

维生素牛奶面膜	223
---------------	-----

核桃蜂蜜面膜	223
--------------	-----

{冬季的补水抗敏面膜}	224
-------------------	-----

柑橘柠檬面膜	224
--------------	-----

酸奶梨汁面膜	224
--------------	-----



面膜教主的美容私房课

全年无休的按摩之道	209
-----------------	-----

第十章

面膜教主的 全效面膜...227

第一节

天然发膜的护理方 228

香蕉蜂蜜护发膜	228
芒果橄榄护发膜	229
橄榄番茄护发膜	229

第二节

天然眼膜的护理方 230

丝瓜眼膜	230
玫瑰维C眼膜	231
蜂蜜蛋黄眼膜	231
银耳除皱眼膜	232
菊花枸杞眼膜	233
薏仁绿茶眼膜	233

第三节

天然鼻膜的护理方 234

白醋粗盐鼻膜	234
红糖蜂蜜鼻膜	235
酸奶柠檬鼻膜	235
白芷牛奶鼻膜	236

第四节

天然唇膜的护理方 237

山药山楂唇膜	237
莲藕滋润唇膜	238
蜂蜜麦片唇膜	238

第五节

天然颈膜的护理方 239

土豆橄榄油颈膜	239
珍珠粉牛奶颈膜	240
蛋黄橄榄油颈膜	240

第六节

天然手膜的护理方 241

鲜奶香蕉手膜	242
蜂蜜蛋黄手膜	242
珍珠粉护手膜	243
蜂蜜红糖手膜	243

第七节

天然足膜的护理方 244

酵母奶蜜足膜	244
南瓜橄榄油足膜	245
番茄盐足膜	245

第八节

天然体膜的护理方 246

芒果磨砂沐浴乳	246
番茄白酒沐浴液	247
玫瑰精油爽身粉	247

面膜教主的美容私房课

有效美腿的护理手法	248
有效美足的护理手法	250

附录

天然精油的美容敷面方	252
功能面膜的分类使用	254
常用蔬果的营养成分表	255
常用药材的主要功效表	256

【宅护理必备！最实用的自制护肤品大全】

面膜教主的 美人魔法

张旭◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

面膜教主的美人魔法 / 张旭主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-6003-2

I. ①面… II. ①张… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第154740号

面膜教主的美人魔法

主 编	张 旭								
编 委	张 旭	杨 柳	张子璇	朴怡妮	叶灵芳	崔 哲	杨 雨	赵 琳	
	党 燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘 丹	王 斌	王治平	黄铁政	
	刘辰阳	江理华	陈 晨	赵嘉怡	王超男	李 娟	杨 嘉	赵伟宁	
	张 颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许 佳	姜 毅	周 雨	郑伟娟	
	程 峥	蔡聪颖	王 清	王 欣	王 杨	肖雅兰	张 健	高 原	
	安孟稼	李雅楠	高 甄	刘 波	王萃萍	何瑛琳	康占菊	宋 磊	

出 版 人 张瑛琳
选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭
责任编辑 晋 欣
封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)
内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 16
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6003-2
定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

面膜教主的 美容观点

做面膜和每天洁面一样。是肌肤护理不可缺少的重要环节。

早在南北朝的《经方小品》中，就收录了用蛋清、杏仁制成的天然敷面方，白芷、白附子制成的美白敷面方剂等。

面膜的营养成分比普通护肤品更集中，敷面膜的美容原理，是通过在脸部和外界形成一层密闭屏障，令肌肤温度升高约1℃，促使毛孔扩张，使肌肤能充分吸收面膜中的营养成分，并促进血液循环，呈现好气色。其次，面膜中的滋润成分可以软化角质，在洗净面膜时，可以将老化角质及毛孔中的油污一并清除。

本书从日常的基础护理入手，针对肌肤的状态与问题，教会大家如何正确选择和使用天然材料，实际掌握制作与使用面膜的技巧。书中296个有效的天然面膜方剂与实用的美容要点，让每位读者都可以在家中亲手自制天然面膜，用正确的手法带给肌肤最贴心的呵护。

第一章

面膜教主的 美容秘籍 13

第一节

你了解自己的皮肤吗? 14

皮肤的结构	14
皮肤的作用	15
皮肤的美容时间	16
你的皮肤健康吗?	17
肤质的类型分析	18

第二节

日常护肤的正确步骤 19

日常的卸妆	19
日常的洁面	19
基础的面膜护理	20
基础的化妆水	20
乳液、乳霜与美容液	21
隔离与防晒	21

第三节

了解面膜的美丽魔法 22

面膜的美容原理	22
面膜的美容功效	23
面膜质地的分类	24
水洗面膜的敷法	24
自制面膜材料的分类	25

第四节

美容面膜要敷之有道 26

敷面膜的最佳时机	26
敷面膜前后的护理	27
不适合敷面膜的时间	27

第五节

敷面膜的工具与材料 28

制作与调配工具	28
使用与存放工具	29
敷面膜的材料	29

第六节

敷面膜的基本法则 31

敷面膜的要点	31
敷面膜的技法	32
敷面膜的误区	32
敷面膜答疑	33



面膜教主的
美容私房课

按摩, 让敷面膜更有效 34